

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ESPAGUETIS AMB PESTO
MONGETES TENDRES AMB PERNIL
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET
COSTELLA DE PORC A LA PLANXA

AMANIDA VERDA
FRUITA / LÀCTIC

B: PA I XOCOLATA

4

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS I OLI
D'ALL
ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA DE PATATES
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA

LÀCTIC / FRUITA

B: PLÀTAN

6

FESTIU

7

FESTIU

10

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D
ALLIOLI
CREMA DE PORROS NATURAL
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
TONYINA EN ESCABETX

AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
CEBA

FRUITA / LÀCTIC

B: COCA

11

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
RAVIOLIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
PARMESÀ

TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
COSTELLA DE PORC

AMANIDA D' OLIVES
AMANIDA VERDA

FRUITA / LÀCTIC

B: PA I XOCOLATA

13

ESPAGUETIS AMB SALS DE FORMATGE
ESPINACS A LA CREMA

CASTANYOLA AMB ALLETS, CEBA I
SALS DE TOMÀQUET
VEDELLA A LA JARDINERA

AMANIDA DE BLAT DE MORO

LÀCTIC / FRUITA

B: PLÀTAN

14

MONGETES TENDRES NATURALS AMB OLI
D'OLIVA
FIDEUÀ DE PEIX

HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA
AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
ENCIAM

FRUITA / LÀCTIC

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

17

LENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
AMANIDA DE TONYINA

BOTIFARRA
TILÀPIA AL FORN

ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
VERDURES

FRUITA / LÀCTIC

B: PA I XOCOLATA

18

PAELLA VALENCIANA
PANATXÉ DE VERDURES

BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I
LLIT DE CEBA
BUNYOLS DE BACALLÀ

AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
ENCIAM

FRUITA / LÀCTIC

B: PASTES DE FORN

20

CREMA DE CARBASSÓ
MACARRONS AL PESTO

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
XURRASCO DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

BLAT DE MORO I PASTANAGA
RATLLADA

LÀCTIC / FRUITA

B: PLÀTAN

21

SOPA DE GALETS
AMANIDA CATALANA (COMPLETA AMB
EMBOTITS)

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)

PATATES XIPS
PEBROTS VERDS

FRUITA / LÀCTIC

B: ENTREPÀ DE FORMATGE



TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

ma

“Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l'anorèxia i la bulímia”



NOTES:

En cas d'al·lèrgia o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família



Respecta el patró de la

DIETA MEDITERRÀNIA

(Segons dades d'IFMed)

CADA ÀPAT

Aigua



Oli d'oliva



Fruites (1 o 2 racions) o verdures (2 racions o més)



Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 racions)

DIARI

- Làctics (de 2 a 4 racions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 racions)
- Llegums i lleguminoses (2 racions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

SETMANAL

- Patates (fins a 3 racions)
- Carn vermella (màxim 2 racions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 racions)
- Peix/marisc (més de 2 racions)
- Ous (de 2 a 4 racions)
- Dolços (fins a 2 racions)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o lactis



Hidrats de carboni



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... —————> PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruita	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruita

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb RD 1420/2006 Segons allò que estableix l'RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats

Scolarest